ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№15 (47) АВГУСТ 2008

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ



ISSN 1819-9488
9 771819 948005 08015











Дорогие друзья!

Лето еще не закончилось, но пора уже подумать о припасах на зиму! В прошлом году один из летних номеров нашего журнала был посвящен этой теме. Поэтому мы постарались не повторяться и выбрали не совсем привычные рецепты. Но когда мы и наши коллеги попробовали все приготовленное, стало понятно – это то, что надо!

А сейчас о победителях конкурса на лучший рецепт блинчиков. Ими стали Алла Крицкая из Краснодара, Светлана Уткина из Москвы, Олег Аносов из Воронежа и Людмила Чигрик из Ростова-на-Дону. Все они получат в подарок замечательные блинницы фирмы Tefal!

Поздравляем и просим обязательно сообщить в редакцию номера контактных телефонов!

Желаем успехов.

Ваша редакция





условные обозначения

вегетарианское питание

легкие рецепты

блюда, которые подходят для детей

рецепты средней сложности

M≈

блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

рецепты для опытных кулинаров

*

полезный совет

содержание





душистые помидоры



ЧТО НУЖНО:

1,5–2 кг спелых помидоров
• листья смородины, вишни и хрена
• сухой укроп (соцветия)
• средняя головка чеснока
10–12 горошин черного перца
3 лавровых листа
3 ст. л. сахара
2 ст. л. соли
1 ст. л. уксусной эссенции

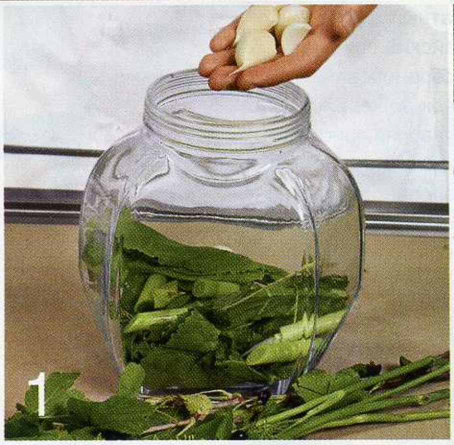
Время приготовления: 50 мин.
Объем: 3 л
На весь объем: 631,6 ккал,
белки – 25,2 г, жиры – 4,0 г, углеводы – 123,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Положить зелень, чеснок и горошины перца в стерильную банку. Сверху плотно уложить промытые помидоры.

2 В 1,2 л горячей воды растворить сахар и соль, довести до кипения. Залить горячим маринадом помидоры. Банку накрыть и оставить на 10 мин.

3 Слить маринад, вновь довести до кипения и влить в помидоры. Всего нужно сделать три заливки. Затем добавить уксусную эссенцию. Закрыть и перевернуть вверх дном. Поставить на полотенце, накрыть чем-нибудь теплым. Как только банка остынет, ее можно перевернуть и поместить в холодное место.

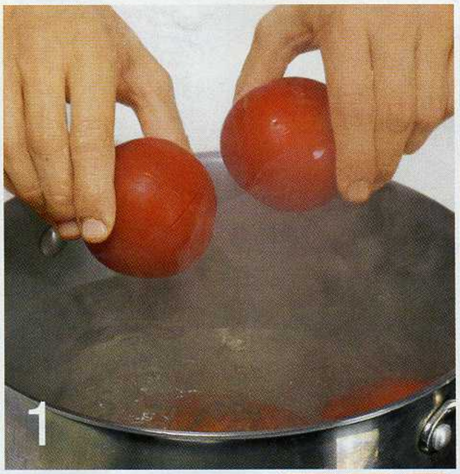

1


2


3

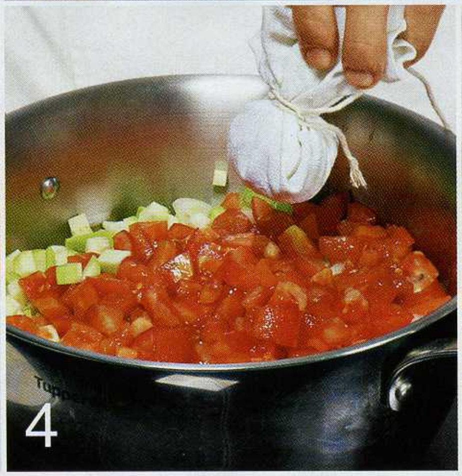


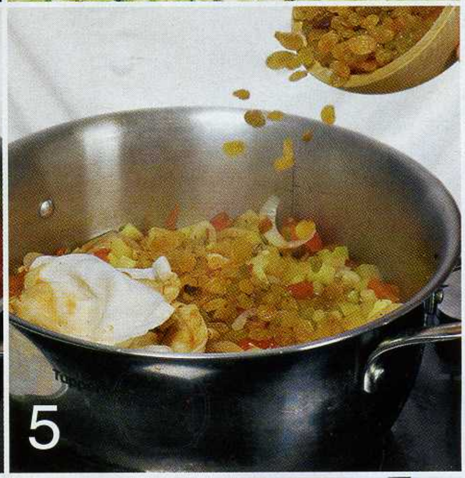
кабачковая икра
по старинному шотландскому рецепту











ЧТО НУЖНО:

1 кг	кабачков
1 кг	помидоров
500 г	лука
500 г	зеленых яблок
500 г	изюма
500 г	сахара
600 мл	белого винного уксуса
•	соль по вкусу
25 г	корня имбиря
12	бутонов гвоздики
1 ч. л.	горошин черного перца
1 ч. л.	семян кориандра

Время приготовления: 4 часа 30 мин.
Объем: 3 л
На весь объем: 4253 ккал,
белки – 35,0 г, жиры – 7,0 г, углеводы – 1012,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 На помидорах сделать крестообразный разрез, опустить плоды на 1 мин. в кипящую воду, затем сразу же переложить в миску с ледяной водой. Снять кожицу. Нарезать помидоры небольшими кусочками.

2 Кабачки очистить от кожицы и порезать кубиками. Лук очистить и нарезать полукольцами. Яблоки очистить, удалить сердцевину, мякоть нарезать кубиками.

3 Нарезанный на кусочки имбирь, гвоздику, горошины перца и кориандр поместить в полотняный мешочек.

4 Сложить все овощи в большую широкую кастрюлю, положить мешочек со специями, влить уксус и, помешивая, довести до кипения. Уменьшить огонь до минимума и варить без крышки, периодически перемешивая, 1 ч.



5 Добавить промытый изюм, продолжать готовить на небольшом огне, помешивая, еще 1,5 ч. Удалить мешочек со специями. Дать икре немного остыть.

6 Разложить теплую икру по стерилизованным банкам, закрыть пластмассовыми или стеклянными крышками (не металлическими!) и поставить в прохладное место. Икра будет полностью готова через 3–4 недели.



сладкая маринованная свекла

ЧТО НУЖНО:

1 кг	некрупной свеклы
1 л	белого винного уксуса
1	коричная палочка
4	горошины черного перца
4	бутона гвоздики
250 г	сахара
1 ч. л.	соли

Время приготовления: 1 час 30 мин.
Объем: 1 л
На весь объем: 1433 ккал,
белки – 15,0 г, жиры – 1,0 г, углеводы – 341,0 г





ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В кастрюлю влить уксус, добавить соль, корицу, перец, гвоздику и сахар. Помешивая, довести до кипения.

2 Свеклу вымыть (но не чистить), опустить в маринад и готовить на небольшом огне 1 ч. Снять с огня и дать остыть. Затем вынуть из маринада, очистить и нарезать кубиками.

Уложить свеклу в стерильные банки, оставив 2,5 см до края незаполненными. Снова вскипятить маринад и залить им свеклу. Герметично закрыть банки. Свекла будет готова через 3 недели. Хранить в темном прохладном месте.



маринованные овощи по-итальянски

ЧТО НУЖНО:

- **1** небольшой баклажан
- **1** кабачок
- **1** красный сладкий перец
- **1** желтый сладкий перец
- **100 г** оливок
- **100 г** маслин
- **2 ст. л.** соли
- **200 мл** белого винного уксуса
- **300 мл** растительного масла
- **1 ч. л.** сухого орегано
- **1** веточка тимьяна
- **8** горошин черного перца

Время приготовления: 2 часа 15 мин.
Порций: 10
В 1 порции: 329,8 ккал,
белки – 1,3 г, жиры – 33,6 г, углеводы – 5,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Все овощи вымыть. Баклажан и кабачок нарезать кружками толщиной примерно 0,5 см. Перцы разрезать пополам, удалить сердцевину и нарезать продольными ломтиками. Поместить баклажан, кабачок и перцы в отдельные миски, присыпать солью и оставить на 1 ч.

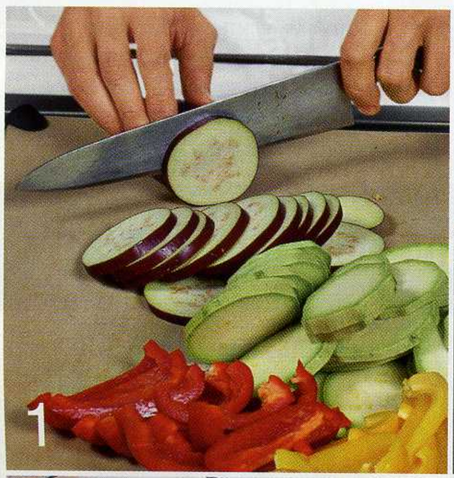
2 Промыть овощи холодной водой. Вскипятить уксус с 200 мл воды.

3 Положить баклажаны и готовить 3 мин. Шумовкой переложить на салфетки.

4 Повторить ту же операцию с кабачком и перцами. Дать овощам обсохнуть в течение 30 мин.

5 Уложить овощи слоями в стерилизованную банку, перемежая их оливками и маслинами. Сверху положить веточку тимьяна.

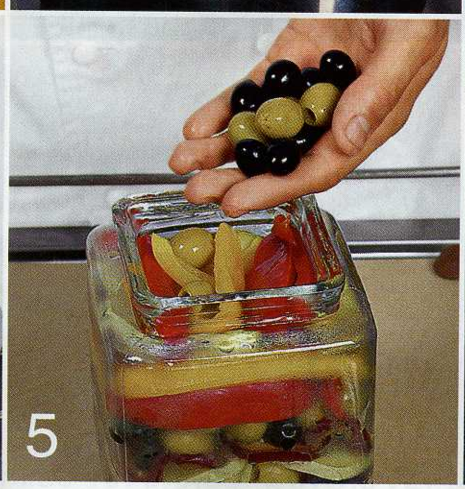
6 Растительное масло с горошинами черного перца довести на небольшом огне до кипения. Добавить орегано, перемешать.
Залить горячим маслом овощи. Банку накрыть и дать остыть. Как только овощи остынут до комнатной температуры, герметично закрыть банку и поставить на хранение в прохладное место.













морковь, консервированная в масле



ЧТО НУЖНО:

1 кг	моркови
2 ст. л.	семян горчицы
1 ч. л.	острого красного перца
1 ч. л.	гвоздики
1 ч. л.	кардамона
1	стакан коричневого сахара
1	стакан горчичного масла
4 ч. л.	соли

Время приготовления: 1 час 20 мин.
Объем: 1 л
На весь объем: 2949 ккал,
белки – 13,0 г, жиры – 201,0 г,
углеводы – 272,0 г

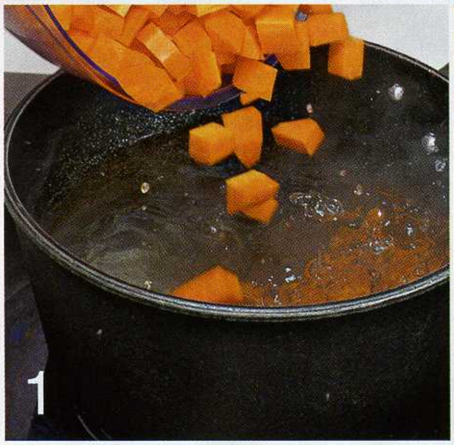
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Морковь очистить и нарезать кубиками, опустить в кипящую воду на 1 мин. Отбросить на дуршлаг и подсушить в течение 1 ч. Смешать гвоздику, кардамон, соль и сахар. Добавить морковь и перемешать. Переложить в чистую банку.

2 В сотейник влить масло, добавить горчичные семена и поставить на огонь. Как только масло начнет дымиться, снять с огня, слегка остудить, 3–4 мин.

3 Влить масло в банку. Закрыть крышкой и оставить на свету на 14 дней, 2–3 раза в день хорошо встряхивая.

Подавать морковь как закуску или в качестве гарнира к мясу.









заготовка из огородной зелени

ЧТО НУЖНО:

- **1 кг** зелени укропа
- **1 кг** зелени петрушки
- **1 кг** зелени сельдерея
- **2** острых перчика
- **1** крупный сладкий перец
- **400 г** соли

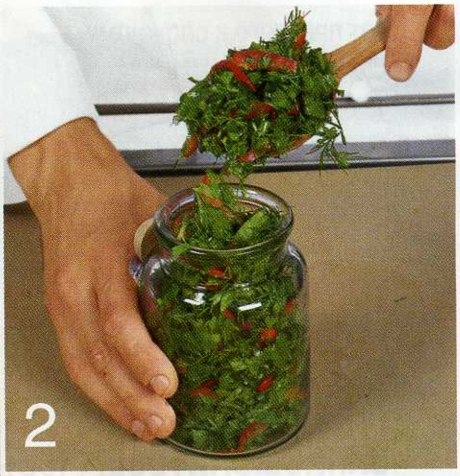
Время приготовления: 25 мин.
Объем: 2 л
На весь объем: 932,2 ккал,
белки – 63,9 г, жиры – 9,0 г, углеводы – 148,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Зелень петрушки, укропа и сельдерея тщательно вымыть в холодной воде и просушить на салфетках.

2 Зелень измельчить. Перцы вымыть, очистить от зерен и плодоножек и тонко нарезать. Все хорошо перемешать в большой миске. Добавить соль и еще раз перемешать.
Плотно уложить смесь в стерилизованные банки, закрыть бумагой и перевязать бечевкой. Хранить в холодильнике.





виноградные листья в рассоле



ЧТО НУЖНО:

1 кг виноградных листьев
100 г соли

Время приготовления: 45 мин.
Объем: 2 л
В 1 порции: 349 ккал,
белки – 21,0 г, жиры – 5,0 г, углеводы – 55,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Молодые виноградные листья вымыть и положить на 30 мин. в холодную воду. Еще раз промыть проточной водой. Сложить листья в стопки по 10 штук, свернуть в плотные рулончики и плотно уложить в стерилизованную банку в вертикальном положении.

2 **Приготовить рассол.** В кастрюлю с 1 л воды добавить соль, довести до кипения и сразу же снять с огня. Влить рассол в банку. Закрыть и поставить в темное место. Листья будут готовы через 10–12 дней. Хранить в холодильнике.



1



2

КСТАТИ

Приготовленные таким образом листья можно использовать не только для хорошо известной долмы, но и для других блюд. В листьях очень эффектно смотрится небольшая птица (перепелки, цыплята). В них можно заворачивать рыбу и домашние паштеты или использовать как разделительный слой между начинками в пирогах или терринах.



овощное ассорти

Время приготовления: 50 мин.
Объем: 6–7 л
На весь объем: 4361 ккал,
белки – 131,0 г, жиры – 21,0 г, углеводы – 912,0 г

ЧТО НУЖНО:

- **5 кг** белокочанной капусты
- **1 кг** моркови
- **1 кг** черешкового сельдерея
- **3 кг** яблок
- **1 кг** небольших кабачков
- **1** пучок петрушки
- горсть листьев вишни и черной смородины
- соль из расчета 0,5 ст. л. на 1 кг овощей

Для консервирующего раствора:

- **50 г** соли
- **200 г** сахарного песка

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Морковь очистить и нарезать кружками. Черешки сельдерея промыть и нашинковать соломкой. У капустных кочанов удалить верхние листья. Нарезать капусту крупными кусками.
Кабачки и яблоки вымыть и крупно нарезать. Зелень и листья промыть.

2 Смешать капусту, морковь и сельдерей. На дно подготовленной для квашения посуды положить слой капусты с морковью и сельдереем, затем несколько листьев вишни, черной смородины и петрушки, посолить.

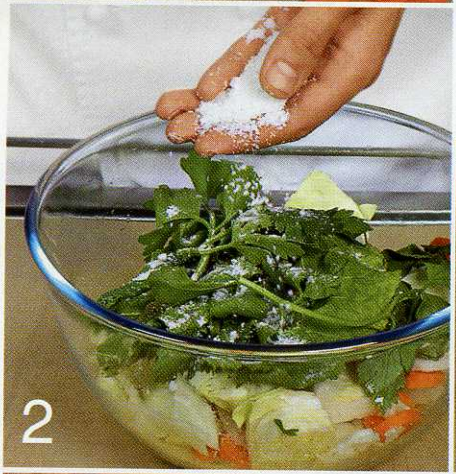
3 Сверху выложить слой яблок и кабачков. Затем снова слой капусты с морковью и сельдереем. Каждый слой присаливать. Чередуя таким образом слои овощей, заполнить емкость доверху.

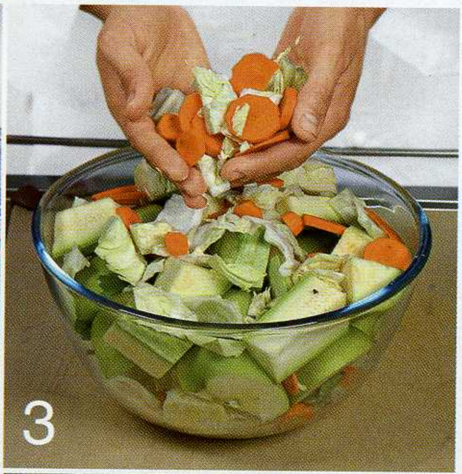
4 В кастрюлю влить 1 л воды, довести до кипения, всыпать соль и сахар. Помешивать, пока сахар и соль полностью не растворятся.

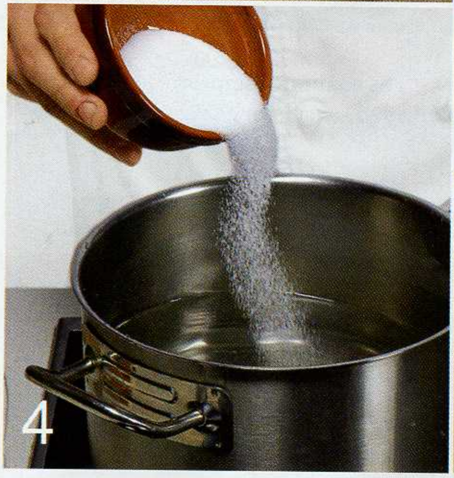
5 Влить раствор в овощи. Емкость поставить на поддон.

6 Накрыть чистой тканью, сверху положить гнет. Через 2–3 дня переставить ассорти в прохладное место. Овощи будут готовы через 7–10 дней.



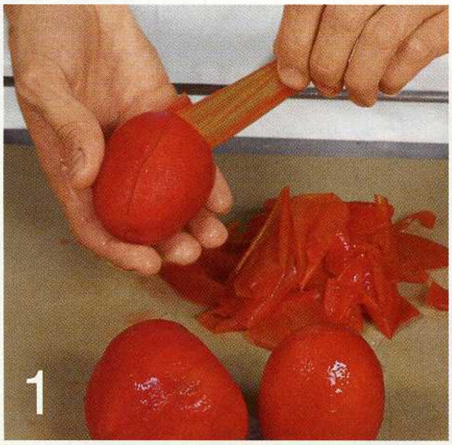




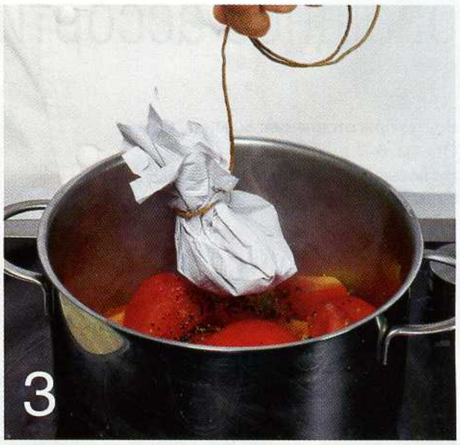














томатный джем

ЧТО НУЖНО:

700 г	спелых помидоров
6	горошин ямайского перца
0,5 ч. л.	острого красного перца
0,25 ч. л.	семян горчицы
6	зубчиков чеснока
1	стакан сахара
0,5	стакана яблочного уксуса
1 ч. л.	соли
0,5 ч. л.	свежемолотого черного перца

Время приготовления: 1 час
Объем: 500 мл
На весь объем: 958,6 ккал,
белки – 8,9 г, жиры – 1,4 г, углеводы – 227,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

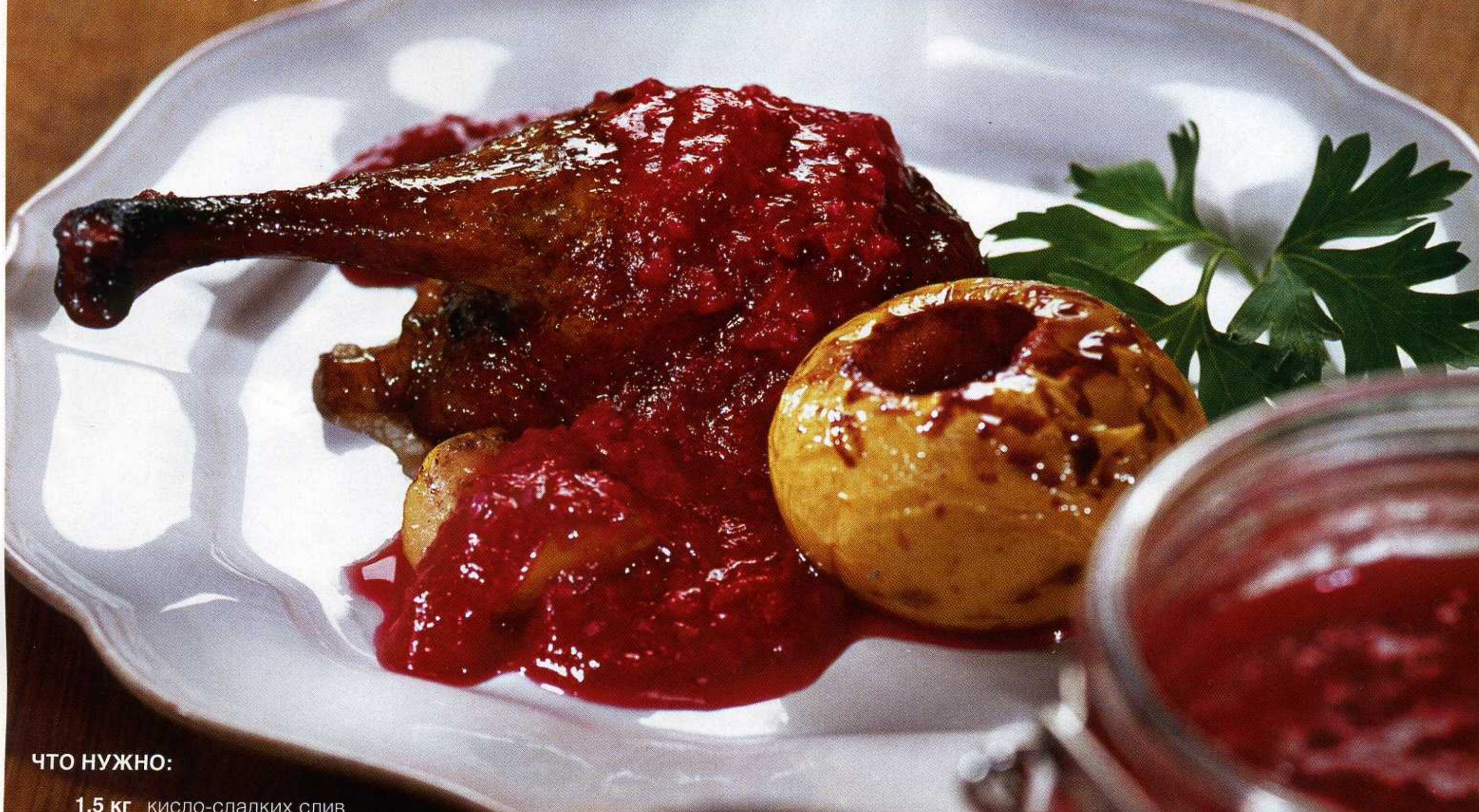
1 Опустить помидоры в кипящую воду на 30 сек., затем переложить в холодную. Снять кожицу. Разрезать плоды на 4 части.

2 Выложить в кастрюлю, добавить сахар, яблочный уксус, соль и черный перец.

3 Завернуть ямайский, красный перец, чеснок и горчичные зерна в мешочек и завязать бечевкой. Опустить в томатную массу, оставив бечевку снаружи. Довести до кипения. Уменьшить огонь и готовить 30 мин., периодически помешивая.
Вынуть мешочек со специями. Разложить джем в стерилизованные банки и закрыть.

китайский сливовый соус

Время приготовления: 2 часа
Объем: 1 л
На весь объем: 1286,4 ккал,
белки – 14,0 г, жиры – 0, углеводы – 307,6 г



ЧТО НУЖНО:

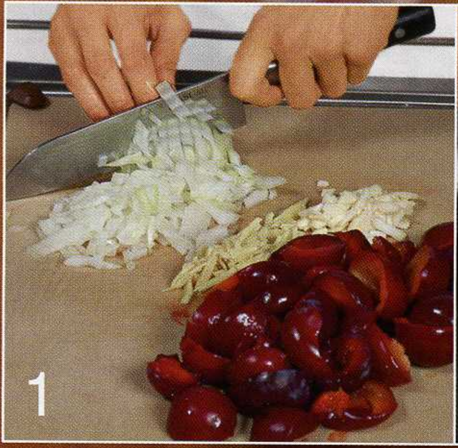
- **1,5 кг** кисло-сладких слив
- **2** средние луковицы
- **2 см** свежего корня имбиря
- **1** зубчик чеснока
- **0,75** стакана коричневого сахара
- **0,5** стакана рисового или яблочного уксуса
- **1 ч. л.** семян кориандра
- **0,5 ч. л.** корицы
- **0,25 ч. л.** кайенского перца
- **0,25 ч. л.** гвоздики
- **0,5 ч. л.** соли

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук, чеснок и имбирь очистить и измельчить. Сливы разрезать пополам и удалить косточки.

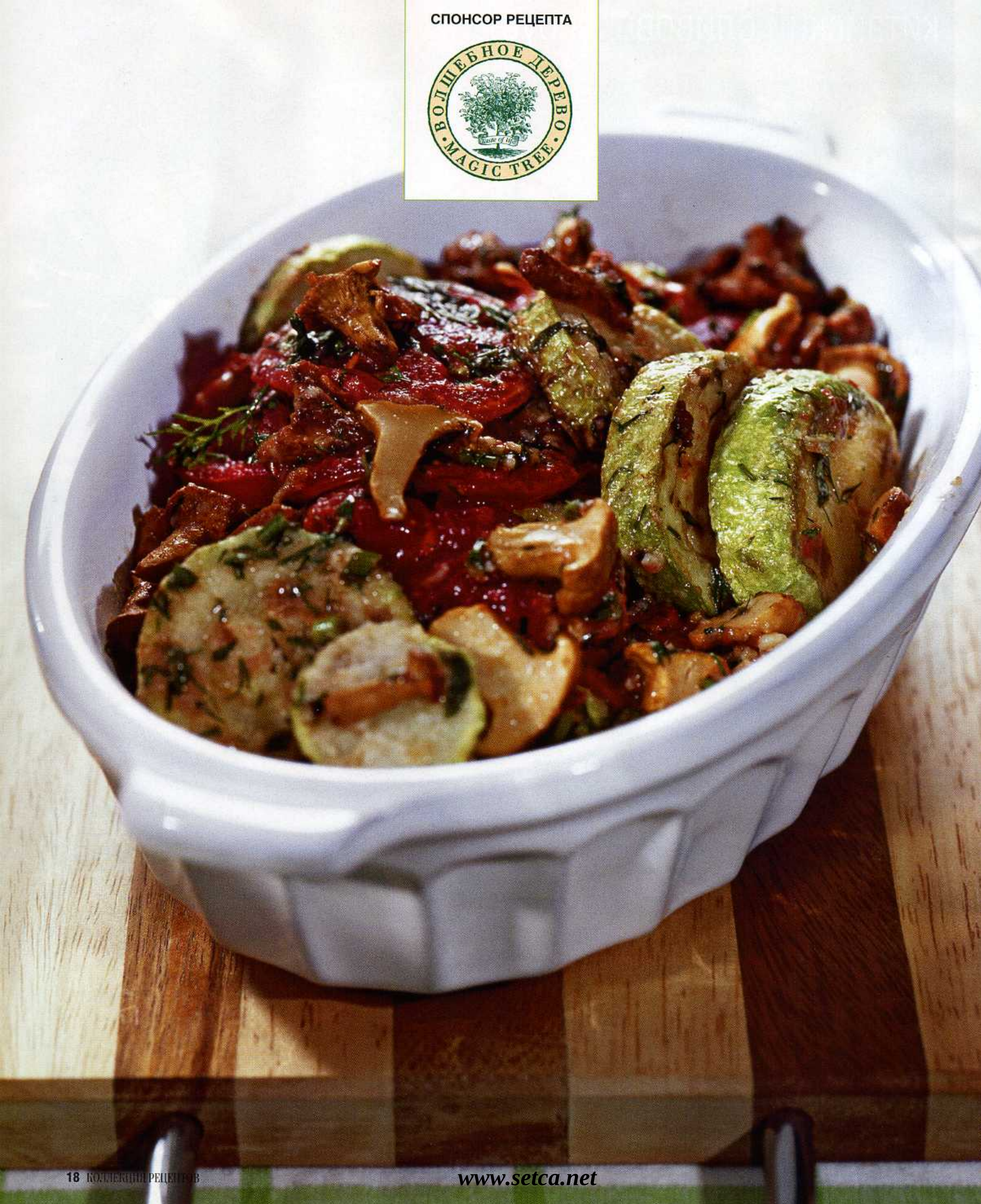
2 Поместить все в сотейник, влить 1 стакан воды и довести до кипения. Накрыть, уменьшить огонь и готовить 30 мин.

3 Измельчить массу в блендере. Вернуть в сотейник, добавить сахар, уксус и специи. Помешивая, довести до кипения. Варить около 45 мин.
Готовый соус переложить в чистые банки, закрыть крышкой и пастеризовать в кипящей воде 30 мин.

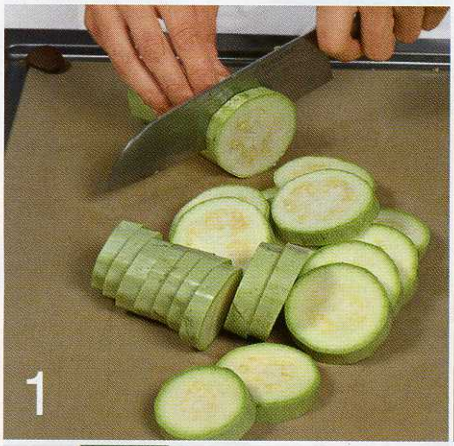

1


2


3


СПОНСОР РЕЦЕПТА
ВОЛШЕБНОЕ ДЕРЕВО
MAGIC TREE

консервированные овощи с грибами













ЧТО НУЖНО:

500 г	кабачков
150 г	свежих лисичек
150 г	помидоров
5 ст. л.	растительного масла
6 ст. л.	муки
по 4	веточки укропа, петрушки и кинзы
1 ч. л.	сушеного тимьяна **«Волшебное Дерево»**
0,5 ч. л.	смеси перцев **«Волшебное Дерево»**
•	соль

Время приготовления: 50 мин.
Объем: 1 л
На весь объем: 1802,4 ккал,
белки – 27,6 г, жиры – 128,8 г,
углеводы – 133,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Кабачки вымыть и нарезать кружками 1,5–2 см толщиной.

2 В сковороде разогреть 2 ст. л. растительного масла. Кабачки обвалять в муке с солью и обжарить с двух сторон по 3–4 мин., до образования румяной корочки.

3 Грибы очистить и промыть. Крупные грибы разрезать пополам. Положить в сотейник, залить кипящим солевым раствором из расчета 1 ч. л. соли на 0,5 л воды и кипятить на слабом огне 2–3 мин. Воду слить, грибы охладить.

4 Разогреть в кастрюле 1 ст. л. масла и обжарить грибы, 4–5 мин., до готовности. Добавить кабачки, посыпать смесью перцев, влить еще 1 ст. л. масла и готовить на маленьком огне 3–4 мин.

5 Помидоры вымыть, нарезать кружками. Зелень промыть и измельчить. В маленькой сковороде разогреть оставшееся масло, положить помидоры и обжарить, 3–4 мин.

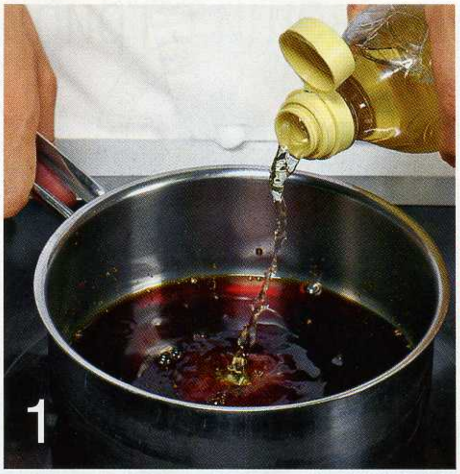
6 Добавить помидоры в кастрюлю, посыпать нарезанной зеленью и сушеным тимьяном, тушить еще 3–5 мин. Горячую массу разложить по банкам, накрыть крышками и стерилизовать 35 мин. Герметично закрыть, дать остыть и переставить на хранение в прохладное место.

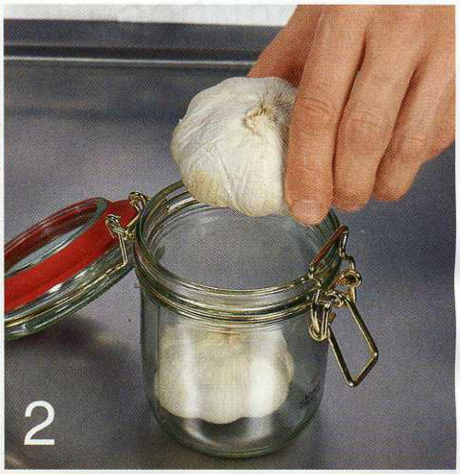
КСТАТИ

Все приправы и специи «Волшебное Дерево™» отличаются очень высоким качеством. Богатый ассортимент позволяет создавать из них самые разные композиции, благодаря чему одно и то же блюдо будет «звучать» каждый раз по-новому.



чеснок по-корейски





ЧТО НУЖНО:

2	головки чеснока с крупными зубчиками
120 мл	рисового уксуса
120 мл	соевого соуса
2 ст. л.	сахара
1 ч. л.	соли





Время приготовления: 20 мин.
Объем: 250 мл
На весь объем: 208,8 ккал,
белки – 16,8 г, жиры – 0 г, углеводы – 35,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 **Приготовить маринад.** В сотейник влить соевый соус и рисовый уксус, добавить сахар и соль. Перемешать. Варить, пока объем маринада не уменьшится вдвое.

2 Чеснок вымыть и положить цельными головками в стерилизованную банку.

3 Залить маринадом и герметично закрыть. Чеснок будет готов через 2 месяца.

полтавская приправа



ЧТО НУЖНО:

5 кг	помидоров
0,5 кг	репчатого лука
0,5 кг	моркови
0,5 кг	кислых зеленых яблок
1 кг	красного болгарского перца
4	стручка красного жгучего перца
300 г	чеснока
0,5	стакана соли

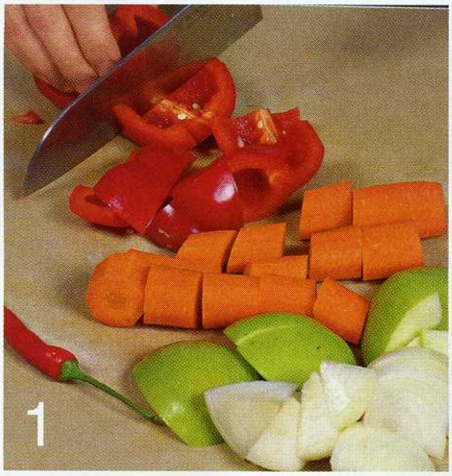
Время приготовления: 2 часа
Объем: приблизительно 5 л
На весь объем: 2085 ккал,
белки – 103,0 г, жиры – 12,5 г,
углеводы – 390,2 г

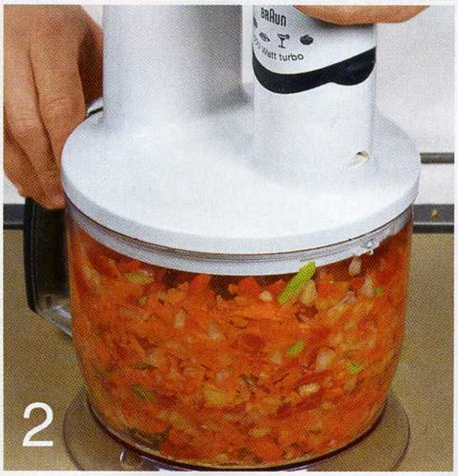
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Овощи вымыть и очистить. Из перцев удалить сердцевину. Помидоры, лук, морковь, яблоки, болгарский и острый перец нарезать крупными кусками.

2 Измельчить овощи в блендере или пропустить через мясорубку. Смесь получится жидкой.

3 Перелить в большую кастрюлю и варить на медленном огне, помешивая, 1–1,5 ч. Чеснок очистить, мелко нарезать и добавить в приправу за 5 мин. до окончания варки. Соль всыпать в готовую приправу постепенно, маленькими порциями, пробуя на вкус. Можно не закрывать герметично, а просто хранить в холодильнике.









фаршированные баклажаны



ЧТО НУЖНО:

- **5 кг** баклажанов
- **1** кочан капусты
- **3** морковки
- **4** болгарских зеленых перца
- **5** корней петрушки
- **7** черешков сельдерея
- **2** головки чеснока
- **1** пучок укропа
- **0,5** стакана соли + 1,5 стакана для рассола

Время приготовления: 45 мин.
Объем: 5 л
На весь объем: 1717 ккал,
белки – 37,6 г, жиры – 6,2 г, углеводы – 377,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Овощи промыть. Корни петрушки очистить. С кочана капусты снять 10 верхних листьев и отложить. Кочан разрезать на 4 части. В кастрюле вскипятить воду, положить баклажаны, морковь, капусту, перец, петрушку и сельдерей. Варить на медленном огне 5 мин. Воду слить, овощи охладить.

2 Морковь и чеснок очистить. Из перцев удалить сердцевину. Один черешок сельдерея отложить, остальные вместе с капустой, морковью, перцем и корнями петрушки нашинковать тонкой соломкой. Чеснок измельчить и смешать с овощами. Посолить.

3 Баклажаны разрезать вдоль, но не до конца. Нафаршировать подготовленной овощной смесью. Отложенный черешок сельдерея разрезать на тонкие ленты и перевязать ими баклажаны.

4 Отложенные капустные листья промыть. Положить половину в керамическую форму или деревянную бочку.

5 Выложить на них баклажаны и накрыть сверху оставшимися листьями.

6 Растворить соль в 5 л воды. Залить рассолом баклажаны так, чтобы они были полностью покрыты. Закрыть форму или бочку крышкой. Через сутки долить оставшийся рассол и оставить в холодном месте на месяц.

консервированный красный лук

Время приготовления: 2 часа 30 мин.
Объем: 1 л
На весь объем: 2503 ккал,
белки – 28,8 г, жиры – 50,0 г, углеводы – 332,6 г







ЧТО НУЖНО:

2 кг	красного лука
4	зубчика чеснока
50 мл	растительного масла
150 г	сахара
750 мл	красного вина
100 мл	красного винного уксуса
200 мл	портвейна
•	соль по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук и чеснок очистить. Лук нарезать тонкими полукружиями, чеснок – пластинами. В большой сковороде разогреть масло, выложить лук и чеснок, перемешать, чтобы они полностью покрылись маслом. Добавить сахар и соль, готовить на небольшом огне без крышки 50 мин. Время от времени перемешивать.

2 Влить вино, уксус и портвейн. Готовить на сильном огне без крышки, помешивая, 30 мин. Дать полностью остыть, затем разложить по стерилизованным банкам, закрыть и поставить на хранение в прохладное место.

пряные сливы в маринаде

Время приготовления: 45 мин.
Объем: 1 л
На весь объем: 1616 ккал,
белки – 8,0 г, жиры – 0,
углеводы – 396,0 г



ЧТО НУЖНО:

- **1 кг** мелких слив
- **1,5** стакана сахара
- **1** стакан уксуса
- **4** палочки измельченной корицы
- **1 ст. л.** гвоздики
- **1 ст. л.** черного перца горошком
- **2–3** полоски лимонной цедры

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 В кастрюлю налить 2,5 стакана воды, добавить сахар. Помешивая, довести до кипения. Добавить уксус, цедру и специи и варить 15 мин.

2 Сливы вымыть, проколоть в нескольких местах вилкой и уложить в стерилизованные банки. Залить горячим сиропом.

3 Заполненные банки накрыть крышками и поставить в кастрюлю с кипящей водой на 15 мин. Затем сразу герметично закрыть. Дать остыть и поместить на хранение в прохладное место.



моченые яблоки



ЧТО НУЖНО:

- **5 кг** антоновских яблок
- **15** смородиновых листьев
- **15** вишневых листьев
- **50 г** соли
- **200 г** сахара
- **200 г** ржаной муки

Время приготовления: 30 мин.
Объем: 5 л
На весь объем: 4469 ккал,
белки – 41,2 г, жиры – 22,6 г,
углеводы – 1025,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Деревянный бочонок промыть и ошпарить кипятком. Яблоки тщательно вымыть. На дно бочонка уложить часть вишневых и смородиновых листьев, сверху плотно разместить ряд яблок, затем снова листья. Заполнить весь бочонок.

2 В 5 л теплой воды растворить сахар и соль, добавить ржаную муку. Размешать и остудить.

3 Залить яблоки получившимся рассолом, верхний слой яблок прикрыть листьями, сверху поместить деревянный кружок с гнетом и поставить в холодное место. Ежедневно снимать пену и по необходимости добавлять свежий рассол. Яблоки будут готовы через 30 дней.



яблочный джем по английскому рецепту

ЧТО НУЖНО:

- **1,5 кг** яблок
- **1 ст. л.** сливочного масла
- **500 г** изюма
- **1 ч. л.** тертого имбиря
- **1 ч. л.** молотой корицы
- **700 г** сахара
- **100 г** цукатов
- сок 1 лимона
- **2 ст. л.** шерри

Время приготовления: 50 мин.
Объем: 1 л
На весь объем: 5268,3 ккал,
белки – 15,8 г, жиры – 18,7 г, углеводы – 1259,2 г

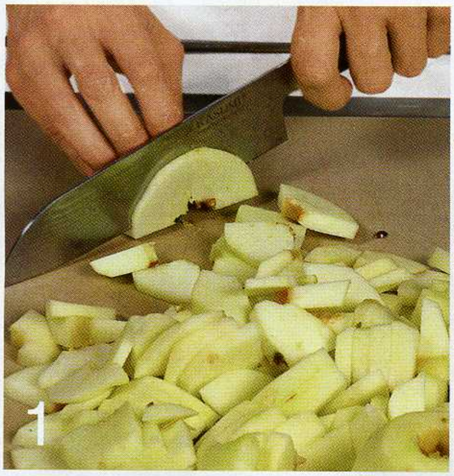
ЧТО ДЕЛАТЬ:

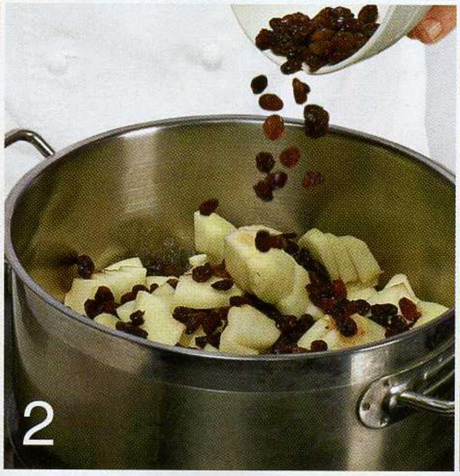
1 Яблоки вымыть, очистить от кожуры и сердцевины. Нарезать тонкими ломтиками.

2 Смазать маслом дно глубокого сотейника. Выложить яблоки, добавить 600 мл воды и изюм. Варить 20 мин. Добавить специи, сахар, цукаты и лимонный сок. Варить, помешивая, еще 20 мин.

3 Влить шерри и сразу же разложить джем в теплые стерилизованные банки. Герметично закрыть и поставить в прохладное место. Джем будет готов через 2 недели.



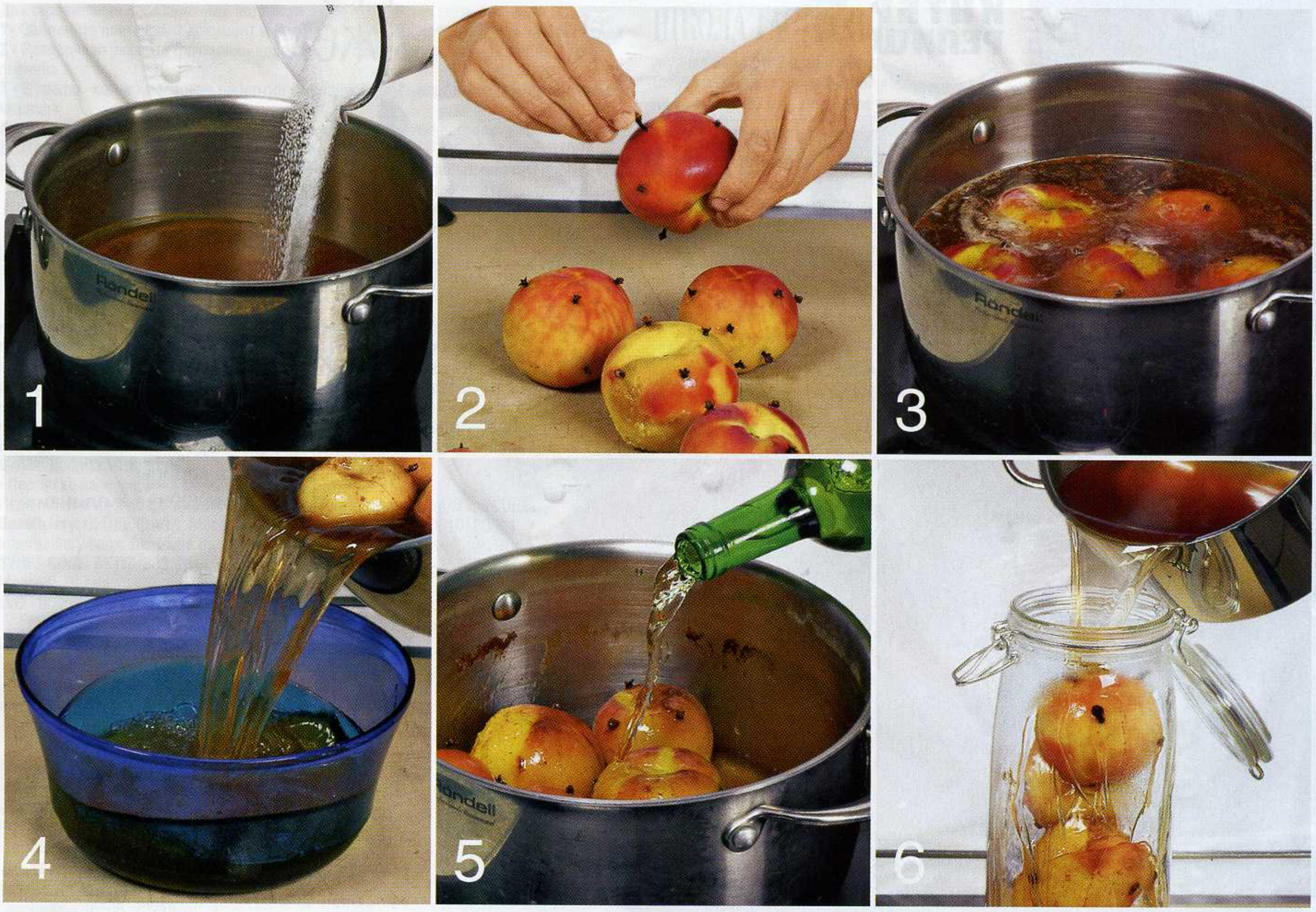








персики, консервированные в вине



ЧТО НУЖНО:

- **1,5 кг** зрелых крепких персиков
- **500 г** сахара
- **1 л** белого вина
- **1 ст. л.** лимонного сока
- **0,5 ч. л.** молотой корицы
- **0,25 ч. л.** молотого имбиря
- гвоздика

Время приготовления: 4 часа 30 мин.
Объем: 3 л
На весь объем: 3763 ккал,
белки – 135,0 г жиры – 1,5 г, углеводы – 642,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Сварить сахарный сироп. В большой кастрюле вскипятить 300 мл воды, добавить сахар, корицу и имбирь. Готовить, помешивая, пока сахар полностью не растворится. Оставить на небольшом огне.

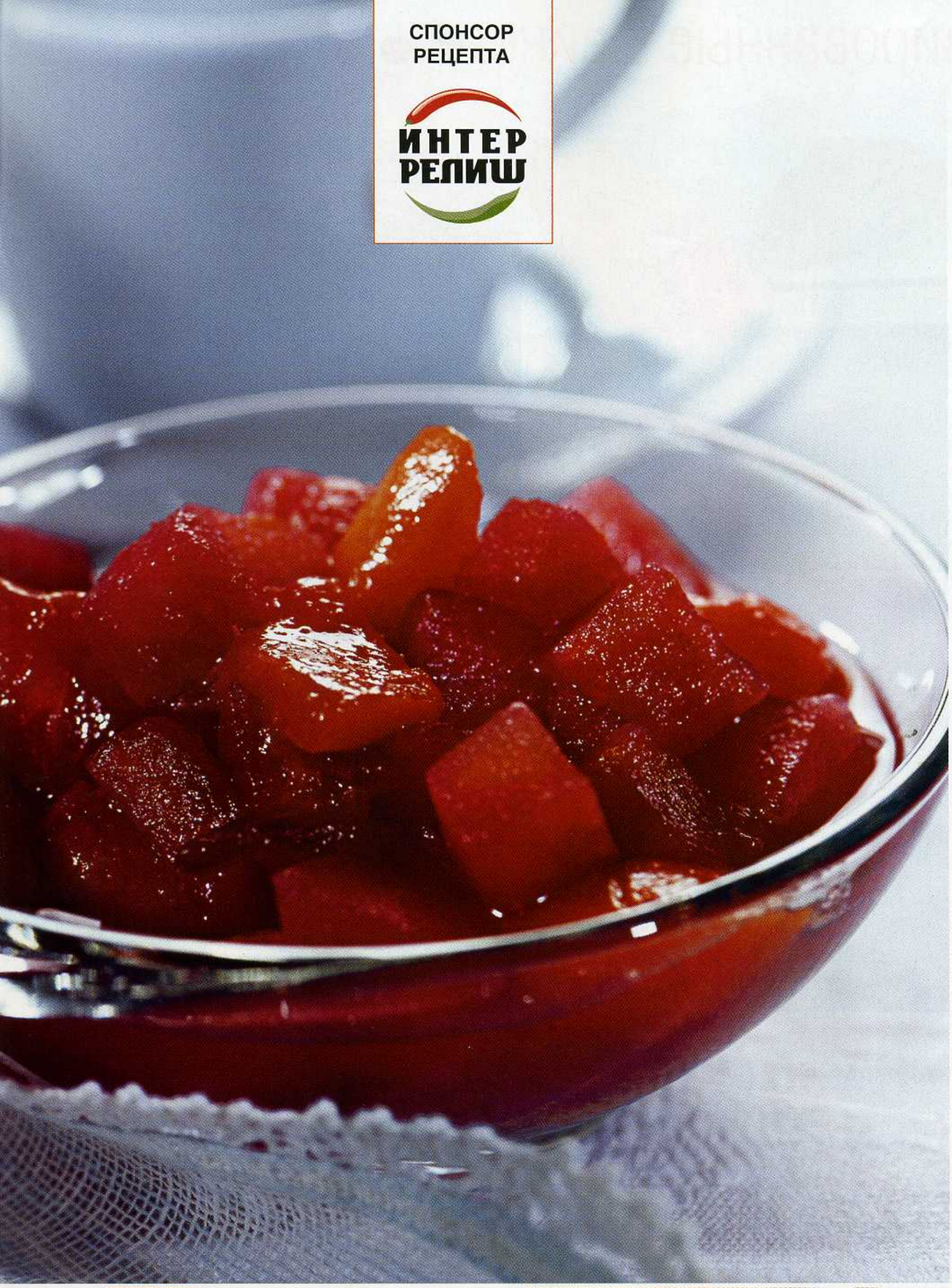
2 Персики и гвоздику вымыть. Ошпарить персики крутым кипятком и вдавить в каждый плод по несколько бутонов гвоздики.

3 Аккуратно опустить персики в сироп и варить 10 мин. Снять с огня и дать настояться под крышкой 3–4 ч.

4 Слить сироп в миску.

5 В кастрюлю с персиками влить вино и лимонный сок. Довести до кипения и варить 20 мин.

6 Переложить персики деревянной ложкой в теплые стерилизованные банки. Оставшийся отвар довести до кипения и сразу же залить им персики. Банки герметично закрыть, перевернуть вверх дном и дать полностью остыть. Поместить на хранение в прохладное место.



ароматный фруктовый джем

ЧТО НУЖНО:

- **500 г** слив
- **2** больших яблока
- **2** больших персика
- **1** большая груша
- **1 кг** сахара
- сок 1 лимона
- **2 см** корня имбиря
- **1 ч. л.** семян кориандра
- **1** палочка корицы
- **1** упаковка **(20 г) «Желинки»**

Время приготовления: 45 мин.
Объем: 2 л
На весь объем: 4552,1 ккал,
белки – 17,4 г, жиры – 2,1 г, углеводы – 1115,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Фрукты очистить от кожицы и нарезать кусочками, удалив косточки и сердцевину. Поместить фрукты в широкую кастрюлю. Добавить имбирь, кориандр, корицу, сок лимона и **«Желинку»**, перемешать.

2 Влить 1 стакан воды. Довести до кипения. Уменьшить огонь до минимума, добавить сахар и варить без крышки, время от времени помешивая, 15 мин. Вынуть корицу. Разлить по стерилизованным банкам, закрыть и поставить на хранение в прохладное место.





КСТАТИ

«Желинка» сокращает время варки варенья за счет содержащегося в ней пектина, вещества растительного происхождения, которым богаты ягоды и фрукты. Поскольку время термообработки сокращается, в плодах сохраняется много витаминов и полезных веществ. Варенье, сваренное с «Желинкой», будет более ароматным и менее калорийным.



ИНТЕРЕСНО...

62

ЯБЛОКА НУЖНО СЪЕСТЬ В АВГУСТЕ,
ЧТОБЫ НИ РАЗУ НЕ ПРОСТУДИТЬСЯ ДО СЛЕДУЮЩЕГО ЛЕТА . . .

